

SPECIÁL

TYDENÍK
květy



Proč nikdy nečervivějí



Nejchutnější



Lahůdka i lék



Štít proti virům
a bakteriím

DARY LESA

ZÁZRAČNÁ ÚRODA PRO CELOU RODINU



Detoxikuje organismus



Recepty na čaje a nálevy

KDE ROSTOU A KDE
HLEDÁTE ZBYTEČNĚ

LÉČIVÉ BYLINY

KLASICKÉ I DÁVNO
ZAPOMENUTÉ
RECEPTY

DOMÁCÍ
PĚSTOVÁNÍ



Jak poznat pravý lesní med



Vitaminová bomba

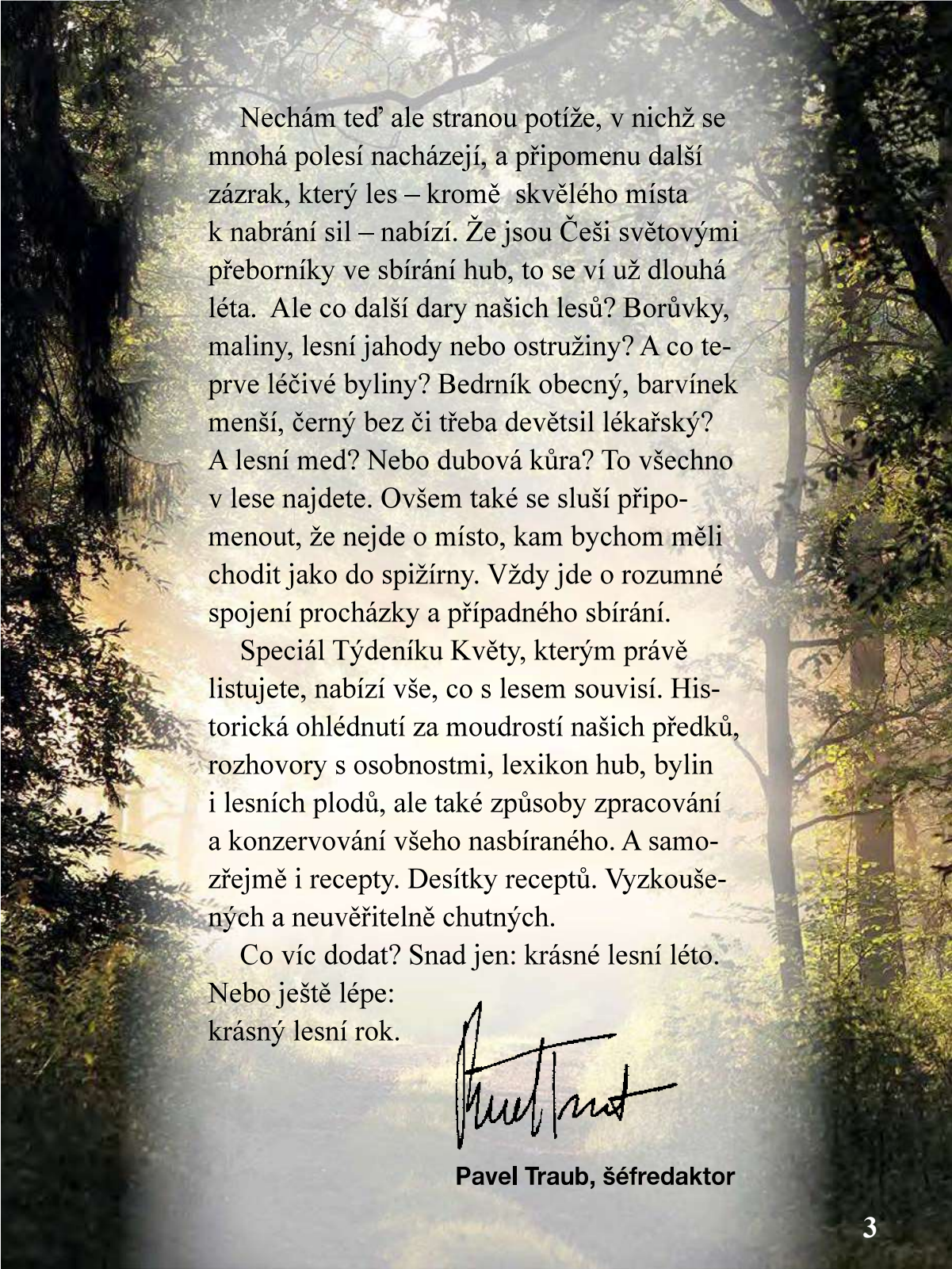


Léčivé dubové listy

Kouzlo lesa je opojné



Ikdyž naše hvězdy zažívají v posledních letech hodně těžké časy, nikde jinde nenačerpáte tolik energie, jako tady. Jsem optimista a věřím, že po kůrovcové devastaci se lesy brzy obnoví v daleko lepší kondici. Vzpomínám si, jak jsem jako malý kluk chodil po Jizerkách a říkal si, že tady už lesy nikdy nebudou. Kyselé deště tenkrát smetly z hor skoro všechno. A ejhle – stromy vyrostly zase. Jistě, většinou jde znovu o tolik kritizované smrky, ale já to i tak vnímám jako skvělou zprávu, ukazující obrovskou sílu přírody.



Nechám teď ale stranou potíže, v nichž se mnohá polesí nacházejí, a připomenu další zázrak, který les – kromě skvělého místa k nabrání sil – nabízí. Že jsou Češi světovými přeborníky ve sbírání hub, to se ví už dlouhá léta. Ale co další dary našich lesů? Borůvky, maliny, lesní jahody nebo ostružiny? A co teprve léčivé byliny? Bedrník obecný, barvínek menší, černý bez či třeba devětsil lékařský? A lesní med? Nebo dubová kůra? To všechno v lese najdete. Ovšem také se sluší připomenout, že nejde o místo, kam bychom měli chodit jako do spižírny. Vždy jde o rozumné spojení procházky a případného sbírání.

Speciál Týdeníku Květy, kterým právě listujete, nabízí vše, co s lesem souvisí. Historická ohlédnutí za moudrostí našich předků, rozhovory s osobnostmi, lexikon hub, bylin i lesních plodů, ale také způsoby zpracování a konzervování všeho nasbíraného. A samozřejmě i recepty. Desítky receptů. Vyzkoušených a neuvěřitelně chutných.

Co víc dodat? Snad jen: krásné lesní léto.
Nebo ještě lépe:
krásný lesní rok.



Pavel Traub, šéfredaktor

6-23

Hurá do lesa!

24-31

I to jsou poklady
lesa

HOUBY

32-42

Houbaření:
to je naše vášeň

43-46

Kdy rostou?



57–56

Libor Tmej
Všechno se mění,
ale ne k lepšímu...

57–63

Léčivé zázraky

64–73

Fotoeditorial

74–83

Houby můžeme
pěstovat i doma

84–101

Recepty

102–107

Houbařská dynastie
Smotlachů

LESNÍ PLODY

108–115

Sbíráme, ochutnáváme,
ale i zavařujeme a sušíme

116–120

Lesní plody v kuchyni
našich předků

MED

121–133

Sladké zlato

BYLINY

134–155

Lesní apatyka
aneb Není na světě bylina,
aby na něco nebyla

156–182

Recepty

PRO POBAVENÍ

183–190

Jak znáte les?

191–193

Malý lesní snář



TÉMA

HURÁ DO LESA!

Jakmile do něj vstoupíme, obklopí nás bohulibé ticho, slyšíme jen zvuky přírody a našich kroků. Nos nám polechtá vůně dřeva, jehličí a mechu. A to neopakovatelné světlo! Můžeme ochutnat borůvku a pohladit kmen stromu. Les blahodárně působí na všechny naše smysly. Jeho léčebný vliv je vědecky prokázán.

Světem se šíří fenomén tzv. lesní terapie. Dorazil i k nám. Za jeho kolébku je považováno Japonsko, kde vládá už v 80. letech minulého století zahrnula do oficiálních preventivních opatření týkajících se zdraví obyvatelstva doporučení, aby lidé podnikali šinrin-joku. Výraz se dá přeložit jako „koupání v lese“, jde tedy o vnímání jeho atmosféry všemi smysly.

Podle jedné studie tráví průměrný Američan 93 procent času uvnitř budov. U nás to nebude o mnoho lepší. Proto psychologové a lékaři dnes tolik zdůrazňují potřebu vyjít ven a vnímat zeleň kolem nás. Například dr. Peter Mayer, vedoucí Spolkového výzkumného centra pro les v Rakousku, doporučuje, aby si každý z nás pobyt v lese záměrně „předepisoval“. Podobně hovoří i autor bestsellerů o přírodě – německý lesník Peter Wohlleben. V Irsku

mohou lidé trpící stresem využít šestitýdenní terapii, jež je založena na pravidelném pobývání mezi stromy...

Tlak klesá, imunita stoupá

„Rozsáhlé výzkumy ukazují, že naší psychice čas v přírodě významně prospívá,“ potvrzuje sociální psycholog a ekopsycholog PhDr. Jan Krajhanzl, Ph.D., z Katedry environmentálních studií Fakulty sociálních studií Masarykovy univerzity v Brně. „Proč to ale zužovat jen na les? Může to být klidně posezení na rozkvetlé louce, procházka po lesní cestě se starou alejí, koupání v potoce, sledování noční oblohy, výhled z horského vrcholku nebo pozorování moře,“ vyjmenovává a podotýká, že skoro všichni víme, jak dobře nám takové chvíle dělají, jen na to často kvůli každodennímu spěchu a starostem zapomínáme.



**Není třeba
stromy v lese
objímat, léčivě
na nás působí
i „pouhá“
procházka
v jejich stínu**

Podobně nám může prospět i městský park. „Kdybych si měl vybrat mezi smrkovou monokulturou a krásným městským parkem, vyberu si druhou možnost,“ usmívá se odborník. „Nicméně zdravý – přírodě blízký nebo přímo divoký – les nám dává oproti městskému parku více samoty a ticha, je snadnější v něm zahlédnout třeba

datla nebo veverku,“ vysvětluje. Dodává, že pokud v něm strávíme více času, dává nám hlubší klid a větší vnímavost, možnost vidět svůj každodenní život s nadhledem. „Je to setkání se světem, kde věci plynou přirozeně a samy, bez naší usilovné snahy. Už to spoustě lidí podvědomě přináší úlevu.“

Ti, kteří lesní (nebo zelenou)

Tip

Přečtěte si některý z bestsellerů německého lesníka Petera Wohllebena, např. *Tajný život stromů* s podtitulem *Co cítí a jak komunikují* a *Objevování fascinujícího světa* nebo *Les – Návod k použití*.

terapii provozují, zdůrazňují, že nejde jen o rychlé prolétnutí, kdy si ani nevšimneme, kudy jdeme. Ani o zdolání bůhvíkolika kilometrů. Důležité je kráčet pomalu, vnímat okolí, zhluboka dýchat, nechat myšlenky volně plynout, nasávat vůni. Můžeme zkusit i chůzi naboso, objímání stromů nebo cachtání v lesním potůčku – každému co je libo. Prostě snažit se zapojit zrak, sluch, čich i hmat a chuť. Tak by se dalo říct: užívat si pobyt v přírodě jako malé děti.

Takové procházky podle nejen japonských studií pomáhají

se zvýšeným krevním tlakem, úzkostí, stresem, problémy se spaním, syndromem vyhoření... Zlepšují imunitu, a dokonce mohou snad být prevencí proti rakovině. „Pokud strávíte jeden den v lese, máte v krvi o 40 procent více NK buněk přirozených zabijáků bojujících proti virům i nádorovým buňkám,“ tvrdí například rakouský biolog Clemens Arvay. „Lesní vzduch může také zvýšit produkci DHEA v kůře nadledvin. Tato látka nás chrání před srdečními chorobami a infarktem.“

Budou pobyty v přírodě platit pojišťovny?

Na skotském souostroví Shetlandy začali loni lékaři svým pacientům pobyt v přírodě nejen doporučovat, stal se již součástí receptu. V ordinaci lidé dosta-

nou letáček popisující přínos toulek v zeleni pro naše zdraví a kalendář s možnostmi aktivit, kde např. stojí, že v lednu je ideální prozkoumávat lišejníky, v únoru pozorovat kachny, v letních měsících se toulat po plážích a sledovat ptáky...

V Norsku budují v blízkosti nemocnic chatky obklopené zelení, které mají zpříjemnit pacientům hospitalizaci a zkrátit jejich rekonvalescenci. Už studie amerického psychologa Rogera Ulricha z roku 1984 zjistila, že pacienti po operaci žlučníku ležící v místnostech s výhledem na stromy se zotavovali rychleji, měli méně pooperačních komplikací a dokonce potřebovali méně léků na bolest než ti v pokojích s okny mířícími na cihlovou zeď.

Podobně Dr. Rachel Kapla-

nová z Michiganské univerzity v USA došla k závěru, že zaměstnanci, kteří ze svých kanceláří mají přírodu na dohled, jsou v práci spokojenější a také jejich celkové zdraví je lepší.

Pár dní a je z vás nový člověk

„Je krásné vidět lidi navracející se z pobytu v lese, mající úsměv od ucha k uchu, jsou plni ener-

gie, sebejistí a odhodlaní udělat první krok ke změně, ať už se týká čehokoliv,“ říká Michal Seifert, lektor osobního rozvoje. Ony pobyty v lese, jež zájemcům nabízí, znamenají strávit tři

dny a tři noci o samotě v „divočině“. „Je to vlastně přechodový rituál, kdy je vám příroda nápomocna ke spojení sám se sebou. Pomůže vám opustit to, co vám již v životě neslouží a je nápo-

Příroda může fungovat jako lék na civilizační choroby.

APLIKACE Stáhněte si do mobilu

MAPY.CZ

Na výlet mimo civilizaci se hodí mít v telefonu aplikaci s mapou, která funguje i bez připojení k internetu. Jen musíte dopředu stáhnout mapy do přístroje. Českou aplikaci odborníci vyzdvihují mimo jiné právě kvůli skvělým turistickým mapám.

K dispozici zdarma pro Android, iOS a Windows Phones

ZÁCHRANKA

Stačí jen přidržit nouzové tlačítko na displeji a okamžitě kontaktujete Zdravotnickou záchrannou službu nebo Horskou službu a současně se z vašeho telefonu odešle zpráva obsahující informace o vaší aktuální poloze. Internetové připojení není zapotřebí. Součástí aplikace je také interaktivní návod pro poskytnutí první pomoci a s funkcí lokátor rychle najdete nejbližší lékařskou, zubní i lékárenskou pohotovost.

K dispozici zdarma pro Android, iOS a Windows Phones

APLIKACE NA HOUBY

Obsahuje atlas více než 200 nejběžnějších druhů hub s podrobnými popisy a fotografiemi i klíč k určování druhů podle viditelných znaků. Specialitou aplikace od českých vývojářů je experimentální funkce pro optické rozpoznávání hub: fotoaparátem v mobilu namíříte na houbu a aplikace určí (spíše tipne), o jaký druh jde. V průběhu vyhodnocování záběru ukazuje, mezi kterými houbami se rozhoduje, a nakonec uvede, na kolik procent si je jistá správným výsledkem. Funguje bez připojení k internetu.

K dispozici zdarma pro Android

mocna k tomu, abyste našli to, co hledáte nebo aktuálně řešíte. Tím, že za sebou necháte většinu výtvarných civilizací, jako jsou telefon, elektrický proud, tekoucí teplá voda, měkká suchá postel, jídlo a řada dalších věcí, bez kterých si již svůj život nedokážete představit,“ objasňuje Michal Seifert přínos této „terapie“. Máte s sebou jen spacák, plachtu a dostatečnou zásobu pitné vody. Spolu s přírodou vám na vaší pouti pomáhá i půst.

Před samotným pobytem lektori s klientem pracují, aby věděli, jak zvládnout svoji mysl i tělo, aby si uměli poradit se stavbou přístřešku, dokázal se orientovat v přírodě bez hodin a kompasu. Také ho seznámí s možnými zdánlivě nebezpečnými jevy v lese.

„Po pár dnech v přírodě se vám změní vnímání, zcitliví se smysly, rozjasní se mysl. A vám mohou začít chodit odpovědi na

vaše otázky nebo v přírodě uvidíte symboly, které vám mohou říct více o vás. Ano, potkáte se zde s vašimi stíny, ale zjistíte, že strachy, které jste měli před pobytem v lese, jsou banální záležitosti nyní již vyvolávající úsměv,“ dodává Michal Seifert s tím, že takový zážitek je vhodný pro kohokoli bez rozdílu věku, pohlaví, víry a profese. „Byla s námi 11letá dívčina, stejně tak i životem ošlehaný starší muž, žena v domácnosti i ředitel nadnárodní korporace. Nejzásadnější je chtít a vykročit ze své komfortní zóny, zvednout se a jít do akce, to je první podstatný krok.“

Les mi pomohl najít sebe sama

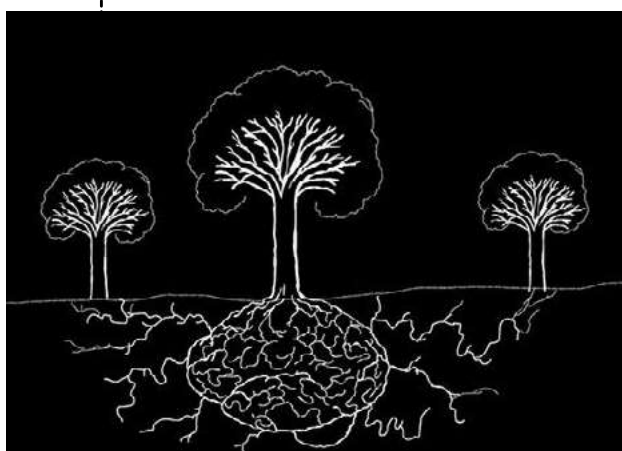
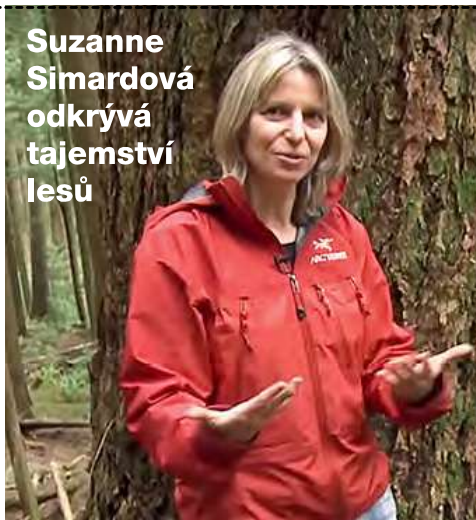
Michal Seifert léta pracoval v IT. „Vedl jsem rodinný život, měl dvě děti, rekonstruoval dům, měl různá hobby, chodil jsem po horách, jezdil divokou vodu nebo se vznášel nad kraji-

NOVÁ VĚDECKÁ ZJIŠTĚNÍ

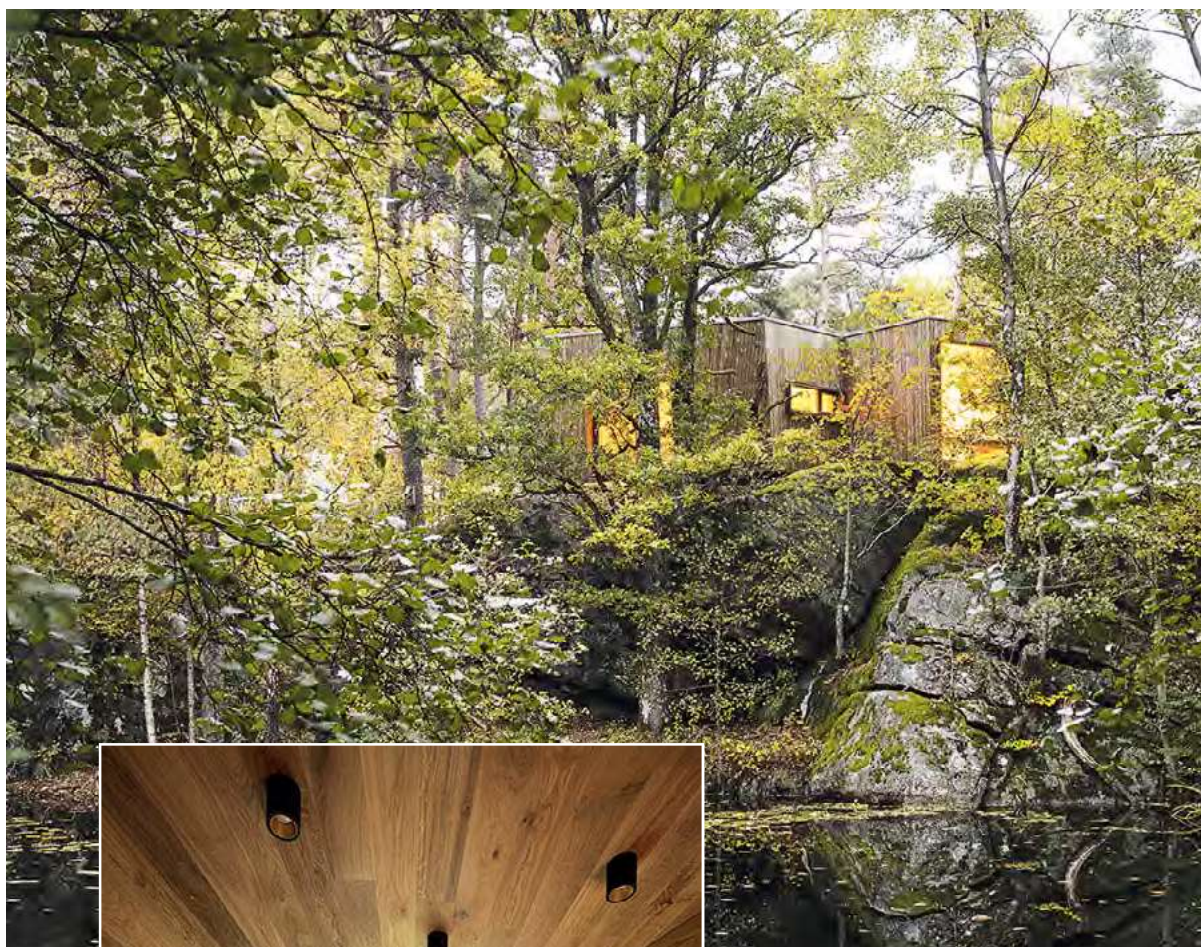
Stromy mají internet

Stále více si uvědomujeme, jak málo toho o přírodě a jejím fungování víme. Jak ukazují současná vědecká zjištění, les není nahodilé seskupení jednotlivých jehličnanů a listnáčů. „Stromy v lese jsou jako lidské či jiné živočišné společenství, tvoří rodiny a příbuzenské svazky,“ říká biologka Suzanne Simardová z kanadské Univerzity v Britské Kolumbii s tím, že tento složitý komplex je schopen komunikace i vzájemné pomoci. Stromy si posílají varovné signály, a když je třeba, navzájem se zásobují živinami. V čele stojí tzv. mateřské stromy, které dohlížejí na mladší příbuzné, obstarávají výživu semenáčkům a pomáhají jim překonat nemoci, napadení škůdci a nepříznivé podmínky. Všichni spolu komunikují

Suzanne
Simardová
odkrývá
tajemství
lesů



díky podhoubí, které se může táhnout mnoho metrů od plodnice. Je to něco jako internet a stromy si po těchto myceliálních sítích posílají „e-maily“.



Výhled do přírody léčí. Tohoto faktu využívají např. v Norsku, kde budují v blízkosti nemocnic dřevěné domky obklopené zelení, které mají zkrátit rekonvalescenci pacientů. Strohý interiér a velkoplošná okna mají zajistit, aby se hospitalizovaní cítili přírodě do nejblíží

nou jako sportovní pilot, ale začalo mi něco chybět. To „něco“ byla příroda a být sám se sebou.“ Vypráví, že po nějaké době měl opět intenzivní pocit vrátit se tam, kde se cítil vždy doma, kde mu bylo nejlépe a kam jako náctiletý jezdil víkend co víkend – do lesa! „Díky tomu jsem byl tehdy tak trochu „jiný“ ve škole, kde si spolužáci „hráli“ na anarchisty, jiní na skin-heady, většina experimentovala s různými látkami od alkoholu přes trávu,“ vzpomíná, že se tehdy cítil trochu handicapovaný, ale dnes to vidí jinak. „Moje vandry mi přinesly mnoho zkušeností, jak být sám se sebou a jak si užít přírodu a její zázraky. Zpětně to hodnotím jako útěky od „divného“ systému.“

Po asi 19 letech tak vzal znovu spacák a batoh a vydal se sám do lesa s hlavním záměrem: lépe poznat sám

ZE ZÁKONA

Jak se chovat v lese

At' patří les komukoli, nesmí vstup do něj nikomu zakázat.

Výjimkou jsou lesní školky a místa, kde se provádí těžba dřeva.

NESMÍTE: rušit klid a ticho, vjíždět sem s motorovými vozidly, jezdit mimo cesty a vyznačené trasy na kole, zapálit si cigaretu (oheň je zakázáno rozdělávat do 50 m od okraje lesa), tábořit mimo vyhrazená místa, pokácet strom nebo keř, vyzvedávat semenáčky a sazenice, brát jmelí i hrabanku

SMÍTE: odnést lesní plody, houby a suchou, na zemi ležící klet, ovšem jen pro vlastní potřebu, nikoli na prodej

sebe a jít do hloubky v tom, čím už jsem se zabýval, tedy nalezení vnitřní vize, přemýšlení o svých darech a stanovení si životního záměru.

Jak říká, les mu opravdu pomohl vrátit se sám k sobě. Postupně ukončil své působení v IT a začal se věnovat osobnímu rozvoji.

Dnes už do lesa neutíká, dnes v něm žije. „Touha být přírodě blíž byla tak silná, že jsem pořídil usedlost Pa-běnický mlýn, který je u lesa, a snažím se

zde vybudovat místo, kde se lidé budou potkávat sami se sebou. „Procházka v lese, usednutí třeba na pařez a pozorování a vnímání přírody mi pomáhají vyčistit hlavu a nabrat další síly,“ shrnuje Michal Seifert.

Vyženeňte děti ven!

Naše odpojení od přírody se nejvíc projevuje na dětech.

V minulosti v ní trávily téměř veškerý čas: lezly po stromech, brodily se potokem, stavěly přístřeší pro skřítky... Dnes těchto venkovních aktivit výrazně ubylo. Nemálo rodičů se bojí, že potomek ofoukne, spadne,

píchne ho včelka, chytne klíště... Dřív přiběhli školáci po vyučování domů a hned letěli za kamarády – sami! To už dneska z řady důvodů není běžné

a často ani možné. A tak tráví volný čas doma u televize či počítače, v lepším případě na nějakém kroužku, každopádně v uzavřeném prostoru.

V USA a Velké Británii se dokonce hovoří o „poruše vzta-

**Výzkum potvrdil,
že zaměstnanci,
kteří ze svých
kanceláří mají
přírodu na dohled,
jsou v práci
spokojenější.**

hu k přírodě“. „Už generace dnešních rodičů ztratila vztah k přírodě, a proto nemůžeme očekávat, že ho vytvoří u svých potomků,“ varuje německý sociolog Rainer Brämer. Rozsáhlá studie, kterou naši západní sousedé provedli, zjistila, že školáci nemají základní znalosti o prostředí kolem

Lesy v číslech

- **pokrývají**
34 % rozlohy ČR
- **56 % spravuje stát**
- **19 % fyzické osoby**
- **17 % obce**

Stav k 31. 12. 2017



**Už jen krásná
fotografie lesa
a probleskujících
paprsků mezi stromy
působí na naši
mysl blahodárně**

nás. Třetina dětí nevěděla, kde vychází slunce, a jen 12 procent jich bylo schopno vyjmenovat tři jedlé plody z lesa!

„Vyzdvihl bych několik přínosů času v přírodě, které vyplývají z výzkumů – a to nejen pro děti. Snižuje náš stres a také naši mentální únavu, nebo chcete-li ‚čistí nám hlavu‘, což je třeba pro děti po školním vyučování k nezaplacení,“ zdů-

razňuje Jan Krajhanzl. „Pohyb v přírodě zlepšuje motoriku a celkovou tělesnou kondici. Kdo tráví víc času v přírodě, cítí se v ní lépe – méně se jí bojí, štítí nebo se v ní cítí nepohodlně – což je opět v dnešní době tabletů a jiných obrazovek hodně důležité,“ vypočítává.

Takže všichni hurá do lesa, na louku, do parku... Jen nezapomeňte na repelent! ■

KAM VYRAZIT? _____

Samozřejmě nejjednodušší je nabrat síly v lese, který máme nejbliž. Ale co si udělat výlet za poznáním nebo i zábavou?

TIPY
NA
VÝLET

1 BOUBÍNSKÝ PRALES (ŠUMAVA)

Největší nedotčená plocha původního lesa ve střední Evropě se rozkládá na západním svahu hory Boubín. Některé smrky, jedle a buky jsou staré až 400 let, ale samotný prales je starší

než lidský rod. Zajímavostí jsou např. chůdové kořeny, což jsou mohutné kořenové systémy rostoucí nad zemí. Vznikají tak, že mladý strom využije starého pro svůj růst. Kolem jádra lesa vede okružní naučná stezka Boubínský prales.



Více na webu:

www.boubinsky-prales.cz

2 KOUNOVSKÉ KAMENNÉ ŘADY (STŘEDNÍ ČECHY)

Nejzáhadnější místo Česka tvoří řady balvanů ukryté v lese. Celkem jde o zhruba 2 000 křemencových kamenů, nejčastěji o průměru 80 cm. Řady se táhnou v délce až několika set metrů a běží vedle sebe téměř rovnoběžně a skoro přesně ve směru od severu na jih.



Více na webu:

www.obec-kounov.cz

3 SLAVKOVSKÝ LES (ZÁPADNÍ ČECHY)

Chráněná krajinná oblast mezi Karlovými Vary a Mariánskými a Františkovými Lázněmi nabízí rozsáhlé lesní komplexy, louky a rašeliniště. Je protkána sítí turistických stezek.



Více na

webu:

slavkovskyles.ochranaprirody.cz

4 PRALES MIONŠÍ (TĚŠÍNSKÉ SLEZSKO)

Svou rozlohou 170 hektarů patří k největším v ČR a je posledním zlomkem původních přirozených smíšených lesů. Od 1. června do 15. září je zpřístupněna naučná stezka, a to pouze s průvodcem. Poplatek: 100 Kč.



Více na webu:

www.csopcarpathia.cz

5 VÝSTAVA LESY PRO BUDOUCNOST (PRAHA)

Lesy České republiky sází lesy nové generace, které vyrostou za desítky let. Jaké budou? Díky virtuální realitě se na ně můžete při návštěvě nové výstavy podívat již dnes. Stačí si nasadit „kou-

zelné“ brýle, vybrat si jednu z pěti konkrétních lokalit a projít se jako ve snu po třístech metrech plochy lesem budoucnosti.



Více na webu:
www.nzm.cz

6 NOVÝ PRALES (JIZERSKÉ HORY)

Na rozloze 35 hektarů na Ještědském hřebeni vzniká od roku 2004 Nový prales. Občanské sdružení Čmelák zde přeměňuje smrkové monokultury téměř bez života v přirozený pestrý les. Nadšenci vysázeli už přes 70 000 jedlí, buků, javorů a dalších druhů dřevin. Naučná stezka vás provede nejzajímavějšími místy lokality a na panelech se dozvíte vše o tomto projektu. Koupí darovacího certifikátu přispějete na výsadbu sazenic, jejich ochranu i na výkup dalších pozemků.



Více na webu:
www.novyprales.cz

7 HERNÍ KRAJINA PECKA (KRKONOŠE)



Svět v korunách stromů, ale i vodní svět a luční část jsou součástí naučné stezky, která byla loni otevřena nad Velkou Úpou ve výšce 1 062 m n. m. Komplex u horní stanice lanovky na Portášky nabízí více než 10 stanovišť s dřevěnými sochami znázorňujícími charakteristická zvířata, hmyz a ptáky Krkonoše. Zajímavostí v lesní části

je chodník zavěšený nad zemí mezi kmeny stromů. Vstup je na rozdíl od většiny podobných atrakcí zdarma.



Více na webu:
www.pec-ka.cz

8 ŽDÁNICKÝ LES (JIŽNÍ MORAVA)

Hluboké listnaté lesy, především karpatské dubohabřiny, v nejvyšších partiích i bučiny, vzácné rostliny, jelen evropský – to vše skýtá území přírodního parku na Slovensku. Zajímavostí také je, že jsou zde vrty na ropu a zemní plyn. Z vršků můžete spatřit slavkovské bojiště i siluetu Pálavských vrchů.



Více na webu:
zdanickyles.unas.cz

9 PSÍ KUCHYNĚ (PARDUBICKO)

Přírodní rezervace ukazuje

přirozený vývoj převážně bukového lesa a vyskytuje se zde celá řada vzácných rostlinných i živočišných druhů. Pohybovat se tu můžete jen po značených cestách.

Více na webu:



[chranene-uzemi.sije.cz/
psi-kuchyne](http://chranene-uzemi.sije.cz/psi-kuchyne)

10 LESNÍ PARK KLIMKOVICE (SEVERNÍ MORAVA)

V přírodním lese v těsné blízkosti areálu lázní jsou rozmístěny ekologické herní prvky pro děti i dospělé (některé jsou dokonce určeny osobám na vozíčku), naučné tabule z oblasti ekologie i mnoho odpočinkových míst.



Více na webu:
www.lesni-park.cz

CO ŘÍKAJÍ

Máme si pobyt
v přírodě sami
ordinovat?



**„Pohyb v přírodě zlepšuje motoriku
a celkovou tělesnou kondici.
Kdo tráví víc času v přírodě, cítí
se v ní lépe – méně se jí bojí, štítí
nebo se v ní cítí nepohodlně.“**

**JAN KRAJHANZL,
PSYCHOLOG**

„Určitě bych čas v přírodě doporučil všem, kteří se cítí ve stresu, unaveni nebo mají náročnější životní období. Hodně lidem příroda pomáhá, když mají čas zastavit se a dovolí si nedělat nic. Stačí si například lehnout na dvě hodiny pod strom a koukat do jeho koruny. Nechat myšlenky jen tak volně běžet. V prvních minutách můžete cítit určitý neklid, ale ten zpravidla za chvíli odejde. Dost lidí mi popisovalo, že při tom cítili radost a neuvěřitelnou úlevu. Ptali se sami sebe: ‚Proč jsem to nezkusil už dřív?‘“

**MICHAL SEIFERT,
LEKTOR OSOBNÍHO
ROZVOJE**

„Současná společnost má mnoho podnětů, jak se zabavit, jak od sebe odvrátit pozornost. Řeší se obezita, hyperaktivní děti, mozkové, srdeční a jiné příhody. Přitom stačí tak málo, lék je zatím všude kolem nás, jen ho nechceme vidět, protože je pohodlnější jít do teplého ‚nákupáku‘ nebo dřepět doma za počítačem, nežli se projít, dát si trochu do těla, začít dýchat a vnímat svět kolem, přírodu a sebe sama, své tělo, pocity, potřeby. Když budete v přírodě, tak vám to jenom umocní propojení s tělem a sebou samým. Běžte do lesa a chvílku zhluboka dýchejte a pozorujte, co to s vámi dělá, jak se začnete cítit v těle, jak se rozšíří vaše vnímání. Třeba si pak lidé začnou přírody více vážit, když jim bude nápomocna.



„Procházka v lese, usednutí třeba na pařez a pozorování a vnímání přírody mi pomáhají vyčistit hlavu a nabrat další síly.“

Nicole Mrzenová
Snímky Jaroslav Jiríčka, VLM, Ivar Kvaal (Courtesy Snøhetta), Getty Images, YouTube a archiv



Les dříve skýtal pro mnoho lidí
základní obživu. Jen máloco
z jeho darů zůstávalo
nezužité

I TO JSOU POKLADY LESA

Mechy

Na světě jich roste 10–15 tisíc druhů. U nás jsou nejvíce rozšířeny v jehličnatých a listnatých lesích. Nejlépe si vedou ve stinných polohách a drží i na kůře některých stromů. Jejich význam je pro přírodu zvláště dnes mimořádný, neboť svým polštářovým růstem udržují

vlhkost v půdě a v přízemní vrstvě ovzduší. Mají ale i další význam: každý rok slouží jako vyměnitelný podkladový materiál lidových betlémů – v Třešti, v Podkrkonoší, na Orlickoústecku i jinde. A rašeliník býval v některých částech světa dokonce používaný místo dětských plen.

Kůra a borka, duběnký

Kůra je definována jako povrchová vrstva stromů a keřů, borka jako kůra druhotná. Obě mají velký význam. Jsou určujícím znakem druhů a forem dřevin. Z kůry některých stromů (např. smrku a dubu) se vyrábí tříslo. Je důležité v koželužství, barvířství, při výrobě inkoustů apod. K léčivým účelům se používá tříslo z duběnek. Slavný lékař a botanik P. O. Mattioli o nich napsal: „Duběnký se mají sbírat na stromech, teprve když dobře vyschnou. Na prášek utlučené a přiložené

Březová kůra se hojně používala v případě kožních a kloubních obtíží, mladá kůra sloužila i k výrobě obuvi



Mech býval nejen vděčnou součástí různých dekorací, ale někteří tuto specifickou rostlinu využívali i třeba jako plínky pro děti

na hnijící rány vyžírají a stravují zkažené maso a vyčistí neduhy. Potírání dásní tímto práškem zabraňuje hnisavým výtokům ze zubů a hojí vředy v zubech...

Kůra dubu, břízy, topolu

Hladká lesklá kůra dubových kmenů mladších 20 let nebo větví nanejvýš 10 cm silných se sloupává nejlépe na jaře. Nejprve se suší na slunci a pak dosušuje při teplotě asi 45 stupňů. Působí svíravě, protizánětlivě a zastavuje krvácení. Výborně slouží ke koupeli při omrzlinách, popáleninách,

hemoroidech a pocení nohou. Z kůry břízy, která je podle Mattioliho „mastná“, vyvařovali Francouzi smůlu, která staletí sloužila k výrobě fuklí (pochodní). Ve středověku používali čerstvou březovou kůru v medicíně – přivázaná na rány je dokázala stáhnout tak, že nebylo nutné je ani sešívát. Významná je i kůra topolu bílého. Sbírá se na podzim a rychle suší. Podobně jako dubová

výborně funguje jako koupel na nohy při jejich nadměrném pocení.

Jehličí

Jehličí neboli „jehlice“ jsou asijskými orgány jehličnatých dřevin. Zemědělci

ho podceňují, herbařové vynášejí do nebes. Prvním poskytovalo tzv. „studený hnůj“, za

Čerstvá březová kůra léčila už ve středověku. Přivázaná na rány je dokázala stáhnout tak, že je nebylo nutné ani sešívát.



Kolem dubu většinou procházíme zcela apaticky. Dubová kůra v lékárnách je však při různých neduzích žádána stále

naprostého nedostatku krmiva bývalo používáno jako podestýlka a nouzové krmení velmi nízké hodnoty pro přežvýkavce. Nicméně podle Z. Veselovského, někdejšího ředitele pražské zoo, „co je pro

člověka roastbeef, to je pro slona vánoční jehličnan“. Již od raného starověku se hlavně

do koupelí používaly jehličnaté pupeny borovic. Údajně léčily neurovegetativní dystonii, nespavost a neurotické potíže. Ač dnes balneologové považují „borovicovou lázeň“ za terapii značně zastaralou, stojí za připomínku, že ještě počátkem 70. let minulého století ji doporučoval prof. MUDr. K. Přerovský, ředitel Výzkumného ústavu balneologického v Mariánských lázních. V některých

zemích na východ od nás patří nadále k oficiálním terapiím.

Šišky borové a smrkové

Různé prameny doporučují různé využití šišek. Med z mladých borových šišek je dnes hitem coby přírodní lék na kašel, lze jej vyrobit i ze šišek smrkových, případně připravit sirup (čaj, sůl, olej, med...) ze smrkových výhonků, obsahujících množství vitamínu C. Že nejde o nic no-

**Kdo dneska ví,
že z mladých šišek
může vzniknout
i výborný med
nebo džem?**



vého, dokazují i slova již zmíněného lékaře a botanika Mattioliho, působícího kdysi v Praze na dvoře arciknížete Ferdinanda. „Zelené borové šišky, utlučené dříve než ztuhnou a zdřevnatí, uvařené v sladkém víně a používané každého dne v množství 8 lotů či čtvrt žejdlíka, pomáhají při zastaralém kašli a souchotinách. Voda pálená z těchto borových šišek vyhlazuje vráscitou

tvář a zamezuje velkému vzrůstu prsů, když se často přikládají lněné šátky v ní smočené. Vyplachováním a promýváním touto vodou dá se zpět do lůna vpraviti vypadlá matka (děloha) a stahuje se lůno. Také moc a účinek šišek smrkových je značný. Šátek, dobře namočený v jejich odvaru a přikládáný na bradavice hluboko uvnitř zející, tyto ven vytahuje.“



**Že mouka není
jen pšeničná či žitná,
toho si všimli už mnozí.
Málokdo však tuší, že i dnes
se využívá mouka žaludová
a dokonce popíjí se žaludová káva**



Byly
časy,
kdy si na
oblíbené
pochoutce
divočáků
smlsli i lidé

Míza

Stromy člověku poskytovaly nejen kůru, výhonky a plody.

Důležitá byla i jejich míza.

U nás řidčeji, ale u amerických Indiánů byla docela samozřejmě používána míza javorová. Čechům a Moravanům však učarovala zejména míza březová, ač méně sladila. Roku 1916 psal A. M. Maurizio: „Sedláci na Volynsku a v Podolí navrtávají zjara břízy, zachycují jejich mízu a pijí ji čerstvou nebo ji nechávají na slunci zkvasit a pak ji v sudech uchovávají až do léta...“ Březové vodě byl přičítán i léčivý účinek a Mattioli o něm sděloval čtenářům svého Herbáře: „Mezi stromy všemi se najde sotva jeden, který by tak brzy táhl k sobě šťávu, jako

bříza. Hned na počátku jara jest tak dokonale svou šťávou nasycena, že již pouhým naškrábnutím nožem vypouští ihned mnoho sladké vody, která sluje vodou březovou a již používají pastevci k uhašení žízně...“ Pokud se vrátíme k míze javorové, ta v Čechách a na Moravě začala být populární v 18. století. Na Chrudimsku navrtávali javory kolem roku 1770 a lékárníci o něco později vyráběli z javorové šťávy cukrový „syrub“ a sladili jím kávu. Počátkem 19. století se už vařilo javorového „syrubu“ velké množství.

Žaludy

Tyto „dubové ořechy“ nesloužily jen coby potrava zvěři. Když po vás někdo mrskl žaludem,

**Ze žaludové mouky se dlouhá léta
pekla chléb a žaludová káva je dodnes
doporučována coby velmi zdravá
alternativa tohoto oblíbeného nápoje.**



Stáčení léčivé mízy patřilo k běžným činnostem

znamenal to prý, že se o vás u chce cházet. Hlavně ale před začátkem pěstování obilovin sloužily jako nejdůležitější rostlinná strava a konzumovaly se až do středověku. Byzantský historik a arcibiskup v Soluni Eustathios z Thessaloniki nazval dub „kojnou lidského pokolení“. Na žaludech si pochutnával i legendární Don Quijote. Ze žaludové mouky se dlouhá léta pekl chléb a žaludová káva je dodnes doporučována coby velmi zdravá alternativa oblíbeného nápoje, i když královna kuchařek M. D. Rettigová tvrdila, že je nepříjemně trpká.

Bukvice

Možná to někoho udiví, ale bukvice jsou plné tuků, minerálů, vitaminů a dalších prospěšných látek. Oblíbenou pochoutku divočáků si proto často uzmul i člověk. V horských oblastech představovaly bukvice stejnou pochoutku, jako tehdy mnohem vzácnější a dražší ořechy. Ještě v první polovině minulého století představovaly laskominu – v Praze na „Tyláku“ si je děti kupovaly, kornoutek ze krejcar, ještě okolo roku 1903. Zprávy z Valašska zase potvrzují, že tam z bukvic lisovali olej. Přidávaly se i do kávy a mnozí používali i bukvičnou mouku. ■



Češi jsou
pivaři
a hokejisté.
Zlatavý mok
se ale pije
takřka po celém
světě a v hokeji
nejsme na vrcholu
sami. Pak je tu ale
houbaření
– národní sport
číslo jedna.
A v tom jsme
světové špičky.

HOUBAŘENÍ: TO JE NAŠE VÁŠEŇ



Stačí vyhlásit
kouzelné slůvko:
„Rostou!“ a v celé
zemi propukne
houbařská
horečka

Kolik jich je?

O počtu hub se dodnes vedou dohady. **V Evropě může být kolem 10 000 druhů.** Většina je nejedlých – můžou způsobit zažívací potíže nebo nejsou chutné. Asi 20 druhů hub je smrtelně jedovatých.

„Proč jíte tu plíseň, co z toho vůbec máte – sbírat ji?!“ ptal se mě v jednom z deštivých víkendů nechápavě turista z Nizozemska Henk Spierings. Viděl totiž u silnic penzisty i rodiny s dětmi, jak v dešti v pláštěnkách krácejí s plnými košíky a s blahým výrazem

ve tváři. Henk nechápal. České pivo mu chutná a po pár půllitrech má pro naše prvenství



**Houby se staly námětem
i uměleckých děl.
Slavný obraz Čištění
hub od Gabriela Rittera**

Vtipy o houbařích

Farář se ptá Pepíčka:

„Modlíte se před jídlem?“

Pepíček: „No, jen když máme jíst houby,
co přinesl z lesa táta.“

Na palouku se u krásného hříbu sešli dva houbaři.
Slovo dalo slovo a teď jsou tam dva pomníčky...

Do knihkupectví přijde žena v černém a v ruce drží knihu
Naše houby. Knihkupec jí stiskne ruku a praví:
„Upřímnou soustrast, vydavatelství už tu chybu
opravilo.“

Jde policajt do lesa na houby. Vráť se domů a v košíku
má jen jednoho hříba, k tomu rozmačkaného.

Manželka se ptá:

„Tak co jsi našel?“

„Ale, jen jednoho hříba. Ptal jsem se ho,
kde má kamarády, jenže mi to nechtěl říct.“

„Dobře, dobře, ale proč je tak rozmačkaný?“

„Upadl na schodech...“

„Kam jdete s tou puškou?“

„Do lesa na hříby.“

„A proč zrovna s puškou?“

„No jinak by mi je houbaři nechtěli dát!“

Jedovaté ozdoby lesa

STATISTIKA

Závažné žaludeční potíže a hospitalizaci si ročně vykoleduje asi 300 lidí a **3 až 4 z nich po otravě houbami zemřou.**

HLAVNÍ ZABIJÁK

Za nejedovatější je považována muchomůrka zelená: nejenže je prudce jedovatá, ale navíc se první příznaky otravy objevují, až když jsou již těžce zasaženy důležité orgány (hlavně játra). Na její bíložluté, žlutozelené až zelenohnědé klobouky narazíme nejčastěji v listnatých lesích; zdatně jí sekundují muchomůrky tygrováná a jízlivá.

ZÁSADY

Nesbírejte, co neznáte! Ani nekopejte do hub, které neznáte. Rada navíc: houby od prodavačů u silnic radši nekupujte.



Kdy je zle?

Otrava se projeví bolestí břicha, průjmem, poruchami vidění a následně sliněním. Tepová frekvence se snižuje, můžou přijít mdloby.

CO DĚLAT?

- Ihned k lékaři!
- Zbylé houby, popřípadě zvratky vzít do nemocnice s sebou. Lékaři můžou provést toxikologický rozbor a zvolit vhodnou léčbu.
- Snažit se vyvolat u nemocného zvracení.
- Existují různé rady jako požití mléka, živočišného uhlí apod., ale pozor: každá otrava může mít různý průběh, a tak je skutečně nejlepší okamžitě volat tísňovou linku.

v jeho spotřebě pochopení. Houbám ale na chuť nepřišel, přestože deštivé počasí je v jeho zemi časté a i lesy tam nějaké mají. Jak je možné, že nás houbaření tolik oslovilo? V čem je ono kouzlo?

Nejde o zálibu související jen s jídlem. Je to také skvělá relaxace, procházka v přírodě, pocit soutěživosti, náplň aktivního odpočinku pro rodiny. Tak to nějak cítí snad všichni našinci. Zvláště v létě a na podzim jich s košíky do lesů vyrazí

statisíce. Stačí, aby se rozkřiklo mocné slůvko ROSTOU. S oblibou ho na titulních stranách používají noviny pro zvýšení nákladu.

Jedly se kvůli bídě

České houbaření je fenomén s dlouhou tradicí. Jeho kořeny jsou zmapovány už od středověku. Nizozemský turista tak zároveň dostane odpověď, proč našinci jedí onu „plíseň“. Bývaly totiž doby, kdy jim nic jiného prakticky nezbývalo.

„Velkou roli hraje skutečnost, že se přes naše území v minulosti přehnaly několikrát války,“ přibližuje inženýr Jiří Baier, známý mykolog, nadšenec a zároveň autor knih o houbaření. „Armáda vyhubila zvěř a panovala velká bída. Lidem nezbývalo, než chodit do lesů a sbírat, co se dalo. Podobně tomu tak bylo i na území Slovenska, Polska, Ukrajiny a Ruska. Je to tedy skutečně typické hlavně pro slovanské národy.

Zkoušely se jíst houby všemožné a nutno podotknout, že za to řada lidí zaplatila životem. Ale třeba Rusové dokázali upravit některé nejedlé houby tak, že je nakládali do speciálních nálevů, aby v nich nebezpečnou látku odbourali.“

Tehdy se ale zdaleka nedalo hovořit o houbaření. Jiří Baier se domnívá, že lidé zkoušeli jíst houby už od pradávna. Rozhodně se před 2 000 lety konzumovaly třeba v Číně, Indii, Koreji,



Japonsku a Vietnamu. Tam šlo hlavně o kulinářské speciality a výrobu koření.

Středověk ve většině zemích západní civilizace houbám moc nepřál. Lidé, kteří je požívali, byli považováni za čaroděje. Tvrdilo se, že houby pocházejí z hniloby a špíny země. Někde byl jejich sběr dokonce trestán. Angličané ani Francouzi by se stejně ke konzumaci volně rostoucích hub jen tak nesnížili. Snědí jedině tak žampiony či lanýže.

První atlasy hub

O skutečnost, že se v Čechách začalo hromadně chodit do lesů na houby, se velmi zasloužil František Smotlacha, který ve 20. letech minulého století založil Českou mykologickou společnost. Podařilo se mu lidi přesvědčit, že většina hub je jedlých, a postaral se o vydání jejich atlasu. Sám vyzkoušel nejméně 1 700 druhů, dokonce

Na konci prázdnin můžete narazit zejména na tyto jedovaté houby:

- muchomůrky (zelená, tygrovaná, jízlivá, citronová a červená)
- strmělka vosková, závojenka olovová, pestřec bradavčitý, helmovka zoubkatá, pavučinec plyšový a čechratka podvinutá

Nejedlé a zaměňované jsou:

- hřib žlučník
- satan i holubinky (vrhavka a smrdutá)

před zraky lidí pojídal muchomůrku citronovou! Za jeho největší dílo je považován právě Atlas hub jedlých a nejedlých, vlastně první publikace s barevnými fotografiemi.



Smrž obecný byl ještě v minulém století vyhlášenou lahůdkou. Dnes se vyskytuje už spíše vzácně

„Postaral se zkrátka o masovou popularizaci,“ říká k tomu Jiří Baier. „František Smotlacha třeba zvládl uspořádat během roku po republice třicet výstav! Do té doby něco nevídaného. Vždyť ještě pár let předtím platila povinnost dodávat hříby vrchnosti. Odváděly se jako desátek.“

Jiří Baier ovšem také připomíná, že o vědomosti kolem

hub se přičinil lékař a mykolog Vincenc Julius Krombholz (1782–1843), zhruba před 170 lety rektor Karlovy univerzity. V roce 1831 popsal kačenku českou, označil ji za jedlou houbu a pojmenoval ji latinsky *Verpa bohemica*. V té době vydal své stěžejní dílo o houbách, ve kterém popsal na 310 druhů. Kniha měla tři díly a byla doplněna 76 nádhernými ručně kolorovanými ilustracemi. Šlo bezesporu o světovou raritu! Atlasy hub ale začaly vznikat ještě předtím spolu s prvními botanickými herbáři, nebyly však zdaleka tak propracované.

Za co může jedinečný biotop

Růst hub velmi ovlivňují přírodní podmínky, jako jsou vláha, správný biotop, nadmořská výška a složení lesů. To je další faktor, proč jsme se právě my stali národem houbařů. Podle mykologů jsou na území